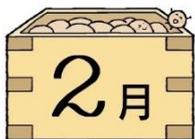


2022年度



# 予定献立表



宇佐市立南部学校給食センター

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギーたんぱく質	
				おもに体をつくるものになる食べ物	おもに体のエネルギーになる食べ物	おもに体の調子をととのえる食べ物	小学校	中学校
1水	ナン	○	ラビオリスープ ドライカレー ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 大豆ミート ベーコン	ナン ラビオリ サラダ油 ジャがいも	玉ねぎ はくさい にんじん えだまめ しょうが にんにく	561 Kcal 25.9 g	690 Kcal 31.2 g
2木	ごはん	○	鶏ごぼう汁 豚の生姜焼き しそごちそうさん昆布	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 昆布	ごはん 砂糖 サラダ油 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく 小ねぎ 玉ねぎ	603 Kcal 24.9 g	725 Kcal 28.7 g
3金	節分 ごはん	○	ほうれん草の味噌汁 イワシ梅煮 黒糖豆ツツ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ イワシ梅煮 大豆	ごはん 黒砂糖 カシューナッツ	ほうれん草 しめじ にんじん 玉ねぎ	662 Kcal 29.9 g	769 Kcal 33.3 g
6月	かみかみ給食 ごはん	○	豚じゃが かみかみきんぴら	牛乳 豚肉 厚揚げ 茎わかめ	ごはん ジャがいも 砂糖 サラダ油 ごま	玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう しらたき	632 Kcal 22.6 g	756 Kcal 26.2 g
7火	ごはん	○	いものこ汁 鶏のゆず照り焼き ひじきのマヨサラダ	牛乳 鶏肉 ひじき ささみ	ごはん さといも ゆずマーマレード 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん こんにゃく 小ねぎ ほうれん草 キャベツ	603 Kcal 28.5 g	697 Kcal 31.1 g
8水	まあい パン	○	白菜と肉団子スープ ミートオムレツ コールスローサラダ	牛乳 ミートボール トマトミートオムレツ ハム	まあいパン ノンエッグマヨネーズ	はくさい 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン	569 Kcal 21.5 g	656 Kcal 24.0 g
9木	ごはん	○	韓国風わかめスープ 宇佐唐揚げ(2) キャベツのさっぱり和え	牛乳 わかめ 鶏肉	ごはん ごま サラダ油 ごま油 片栗粉 米粉 油 砂糖	白ネギ 玉ねぎ キャベツ にんじん	636 Kcal 26.5 g	724 Kcal 28.7 g
10金	ごはん	○	みそけんちん汁 3色そぼろ丼 りんご	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 みそ たまご	ごはん 砂糖 サラダ油	こんにゃく ごぼう にんじん 小ねぎ さやいんげん りんご	577 Kcal 26.8 g	681 Kcal 31.2 g
13月	ごはん	○	つみれ汁 鶏の香味焼き ツナ和え	牛乳 つみれ 豆腐 鶏肉 ツナ	ごはん 砂糖	にんじん はくさい えのき 小ねぎ きゅうり	542 Kcal 28.2 g	626 Kcal 30.7 g
14火	ごはん	○	チキンカレー 花野菜のソテー 手作りココアムース	牛乳 鶏肉 ハム 生クリーム	ごはん サラダ油 ジャがいも 上白糖	にんにく 玉ねぎ にんじん りんごピューレ ブロッコリー カリフラワー コーン	612 Kcal 24.8 g	722 Kcal 28.9 g
15水	ふるさと給食 まあい パン	○	ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ハム	まあいパン ジャがいも 黒砂糖 サラダ油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん トマト缶 きゅうり コーン	623 Kcal 23.4 g	743 Kcal 27.2 g
16木	ごはん	○	しらたき麺のスープ トリニータ丼 もやし中華和え	牛乳 豚肉 鶏肉 焼き竹輪	ごはん ごま油 サラダ油 片栗粉 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ しらたき きくらげ 小ねぎ いら しょうが もやし ほうれん草	631 Kcal 27.9 g	752 Kcal 32.2 g
17金	少なめ ごはん	○	団子汁 サバの塩焼き 花野菜のおかか和え	牛乳 豚肉 油揚げ みそ サバ かつお節	ごはん やせうま	しめじ はくさい にんじん だいこん 小ねぎ 干しいたけ ブロッコリー カリフラ	589 Kcal 27.9 g	686 Kcal 30.3 g
20月	少なめ ごはん	○	北海道ラーメン しゅうまい(2)・かぼすソース	牛乳 豚肉 みそ しゅうまい	ごはん ラーメン サラダ油 ごま油 砂糖	もやし キャベツ にんじん 白ネギ かぼす果汁	677 Kcal 24.9 g	791 Kcal 27.6 g
21火	ごはん	○	きのこの味噌汁 タコとジャがいものから揚げ ごちそうさん昆布	牛乳 豚肉 みそ タコ 昆布	ごはん ジャがいも 油 砂糖	えのき しめじ 干しいたけ にんじん 小ねぎ	554 Kcal 18.8 g	665 Kcal 21.6 g
22水	キムタク ごはん	○	中華つくねスープ スタミナサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 肉団子	ごはん 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	はくさい たくあん 小ねぎ にんにく にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 きくらげ キャベツ きゅうり りんごピューレ	615 Kcal 22.9 g	743 Kcal 26.8 g
24金	ごはん	○	おでん 切干大根の炒め煮 はるみ	牛乳 鶏肉 お野菜天ぷら 焼き竹輪 厚揚げ うずら卵 油揚げ さつま揚げ	ごはん さといも サラダ油 砂糖	こんにゃく だいこん にんじん 切干大根 干しいたけ さやいんげん はるみ	537 Kcal 24.7 g	642 Kcal 28.7 g
27月	ごはん	○	汁ビーフン 春巻 ヨーグルト	牛乳 豚肉 イカ 春巻き ヨーグルト	ごはん ビーフン サラダ油 油	キャベツ もやし にんじん 小ねぎ	731 Kcal 23.0 g	821 Kcal 25.3 g
28火	ごはん	○	実だくさん味噌汁 イワシ生姜煮 ひじきの炒め煮	牛乳 豆腐 みそ いわしの生姜煮 ひじき 鶏肉 さつま揚げ	ごはん さといも サラダ油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 さやいんげん	575 Kcal 23.9 g	665 Kcal 26.0 g

※2月3日は節分です。節分には、鬼(邪気)をはらうために豆まきをして歳の数だけ豆を食べますね。給食では食べやすいように黒糖をまがした

大豆とカシューナッツの黒糖豆ツツが出ます。よく噛んで食べてくださいね。

※6日はかみかみ給食、15日はふるさと給食です。今月のふるさと食材は「大豆」です。

※食材の仕入れにより、食材が変更する場合があります。

# 2月食育だより

今月のふるさと食材は大豆です。



## 節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

### 大豆のヒミツ



節分といえば、「豆まき」です。豆まきを使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入りにまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

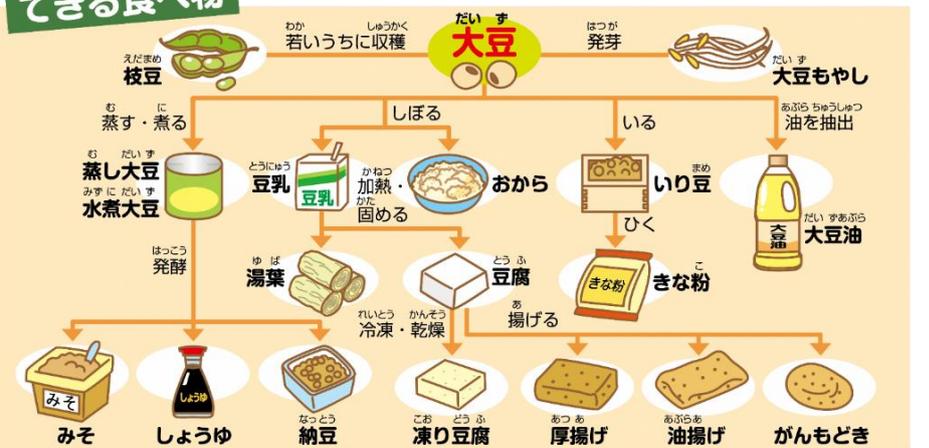


ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。



### 節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



## 「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

### 種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

### 成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

### 日本で食べられている豆



### 野菜として食べる豆



### 若いさを食べる

